

ボヌール デイケア通信 2024.11

『ハロウィン』の起源は、古代ケルト民族にさかのぼります。ケルトの新年は十一月一日。その前夜、この世と霊界の境があいまいになり、先祖の霊が家族や大切な人に会いに、戻って来る、と考えられていました。その際まぎれてしまった魔ものたちも入り、人や農作物に悪さをするので、撃退するため、怖ろしい仮装で待ちかまえたのです。これがキリスト教圏に広まり、もともとあった古い風習の、『ソウリング』=亡くなった人を用うため、近所の家を回り、甘いものをもって歩く慣習と合わさって、今のスタイルの『ハロウィン』になったようです。そんな大昔の背景はさておき、仮装した子供たちが、家々の扉をたたく、にぎやかに「トリックオアトリート!」と、お菓子をもらって回る様子は、ほほえましい秋の風物詩。イベント好きが多いアメリカでは、一年間に販売されるキャンディ類のうち、四分の一がハロウィンで消費され、売り上げ額はおよそ20億ドル超え(!)とも言われ、熱狂ぶりがかがいがい知れますね。さて、体調良くリハを続けたい私たちには、お菓子はほどほどに、かぼちゃの含め煮(だしを効かせ、素材の甘みを引き出す)などを食べて、かぼちゃのβカロテン、ビタミンC・Eで季節性ウイルスや病原菌を撃退しましょうか?!

(お菓子をくれなきゃいたずらしちゃうぞ!)

TRICK OR TREAT



10/30・31ゲームレク



転倒予防リハ

公共の交通機関利用を視野に入れて、立位バランスの応用練習です。体の中心軸を左へ移していきます。右足が浮くくらい、しっかり左足に乗ってみましょう。

今度は右へ。右足に体が乗ったら少し静止してみます。左側にも重心を残しておかないと倒れてしまう。体幹の筋力と、コントロール力の向上を目指していきます。

10月26日(土) 昼のイベント食

- ・濃厚ハヤシライス
- ・きのこスープ
- ・リンゴ入りポテトサラダ
- ・クリームコロッケ
- ・マロンババロア

なぜ秋はさみしくなるの？

—季節性情動障害＝SADのお話—

秋の訪れとともに、「何とな～く、もの寂しい気分・・・」。
実はこれ、れっきとした診断名がつく症状なんです。
原因があり、対策についてもわかっているので、
できることから取り組んで、ご一緒に乗り越えましょう♪

【原因】

日照時間が短くなる

- 安心感のホルモンと呼ばれるセロトニンが減って、心もとなさを感じやすい。
- メラトニン(眠気のホルモン)の分泌が増えて体内時計が乱れ、活気の低下をまねく。

外気温の急降下

- 体温調節がうまくできなくて体調をくずし、外出がおっくうになる。
- 冷えにより体が緊張し、リラックスできなくて不安・ストレスが増す。

【対策】

日光を浴びる

- 特に朝日は効果が高い。

体を温める

- 朝、しょうが入りの白湯を飲み、胃腸を温める。
- 朝、タンパク質を摂る。消化管が動き、熱を作り出す。
- 冷えの三大難所（首・足首・おなか）を保温する、ゆったりした衣服。
- ストレッチ運動で、体を大きく伸ばす。
- 入浴(浴槽につかる)。

人と会って話す、笑う

- 例として、写真をご覧ください♪

おしゃれをしたり、普段しないことをしてみる

- 例として、写真をご覧ください♪

